

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кетовская средняя общеобразовательная школа имени контр-адмирала Иванова В. Ф.»**

Утверждаю:
Директор МБОУ «Кетовская средняя
общеобразовательная школа
имени контр-адмирала
Иванова В. Ф.»

Ю. В. Стефаник

Приказ от «30» 08 2023г № 2-14



**Десятидневное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся возрастной группы 7-11 лет**

с.Кетово, 2023г

Возрастная категория 7-11 лет															
День - понедельник															
Неделя первая															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg	
54-3-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,03	0,05	20	0	11,2	0,7	20,8	16	
Пром.	Обед														
	Котлета	80	13,04	12,57	13,19	217	44,22	0,06	1,25	1,45	54,94	2,1	176,38	26,15	
54-4-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,5	0,21	0	0,62	14	4	180	120	
	крупа гречневая	69	8,2	2	35,9	194,1	0,8	0,21	0	0,55	12	4	179	120	
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0	
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
348-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильнова и Т.В. Тутельяна-М. ДеЛи принт, 2011.														
	Соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	55,57	0	2,17	0,07	2,2	0,13	6,34	3,6	
	масло сливочное	1,35	0,01	0,97	0,01	8,92	6,07	0	0	0,01	0,32	0	0,4	0	
	мука пшеничная	1,35	0,14	0,02	0,91	4,44	0	0	0,02	0,32	0,02	0,02	1,55	0,59	
	морковь	1,8	0,02	0	0,12	0,63	36	0	0,09	0	0,48	0,01	0,99	0,68	
	лук репчатый	0,6	0	0	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08	
	томатная паста	4,5	0,21	0	0,85	4,59	13,5	0	2,02	0,04	0,9	0,1	3,06	2,25	
	сахар	0,3	0	0	0,3	1,19	0	0	0	0	0	0	0	0	
	411-2008	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.: Речь, 2008													
		Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0
кисель (концентрат)		24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0	
сахар		10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0	
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	0,8	34,8	13,2	
Пром.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	1,8	38,8	11,4	
Пром.		Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8
		Итого энергетическая													
		пищевая ценность на 1 ребёнка													
			800	28,32	21,54	132,17	834,83	127,42	0,46	27,42	3,52	112,44	12,36	471,12	198,35

Возрастная категория 7-11 лет

День - вторник
Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	P	Mg
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	97,2	0,02	3,01	3,02	16	0,6	29	13
	картофель свежий	17,6	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	1,41	0,02	2	0,1	9	4
	лук репчатый	12	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0,48	0	3	0,1	6	1
	морковь	8	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0,16	0	2	0,1	4	3
	свекла	12	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0,48	0	4	0,2	4	2
	огурец													
	консервированный	24	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0,48	0	5	0,1	5	3
	масло растительное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	3	0	0	0	0
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,1	0	0
98-2005	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Год ред. М.П. Могильного.-М. ДеЛи принт, 2005													
	Суп крестьянский с крупой	250	24,61	24,33	10,73	358,92	329	0,18	22,71	2,75	42,12	2,27	238,72	44,05
	капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,4	0,9	0,009	13,5	0,03	14,4	0,18	9,3	4,8
	картофель	25	0,5	0,1	4,08	19,25	0,75	0,03	5	0,03	2,5	0,23	14,5	5,75
	крупка пшено	5	0,57	0,17	3,33	17,1	0,15	0,02	0	0,02	1,35	0,14	11,65	4,15
	морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	200	0,006	0,5	0,04	2,7	0,07	5,5	3,8
	лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0	0,005	1	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0
	бульон	200	22,73	19	0,4	261,62	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88
951	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И. Здобное, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.- К.: А.С.К., 2005													
	Кофейный напиток с молоком	200	2,28	2,11	23,26	121,68	11	0,02	0,65	0	60,6	0,11	45	7
	кофейный напиток	6	0,83	0,86	0,9	14,88	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко	50	1,45	1,25	2,4	27	11	0,02	0,65	0	60	0,05	45	7
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
Пром.	Булочка	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	690	40,89	38,32	119,25	985,4	443,3	0,39	26,37	7,41	147,12	6,42	435,52	97,65

День - среда
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
ОБЕД																
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,8	108,7	121,5	0,02	23,1	4,5	27	0,4	19	10		
	Капуста белокочанная	67,2	1,2	0,1	3,2	18,1	1,5	0,02	22,7	0,1	24	0,3	16	8		
	Морковь свежая	8	0,1	0	0,6	2,7	120	0	0,3	0	2	0,1	3	2		
	Сахар-песок	4	0	0	4	16	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Лимонная кислота	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0		
	Масло растительное	8	0	8	0	71,9	0	0	0	4,4	0	0	0	0		
	Соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	260	0,13	11,3	3,04	32	2,1	193	93		
	куриная грудка(филе)	83	18,41	1,39	0,3	87,3	4	0,04	0,6	0,16	5,8	1,01	123	62		
	картофель	91	1,7	0,3	13,5	63,7	1,6	0,08	7,3	0,09	8	0,7	46	18		
	мука пшеничная	1,1	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0	0,02	0	0	1	0		
	томатное пюре	7	0,2	0	0,8	4	8,4	0	0,73	0,07	1	0,1	4	3		
	лук репчатый	11,5	0,15	0,02	0,86	4,2	0	0	0,46	0,02	3,1	0,08	5,8	1,4		
	морковь	19	0,23	0,02	1,19	5,9	228	0,01	0,38	0,08	4,5	0,12	9,1	6,3		
	масло подсолнечное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	2,6	0	0	0	0		
	лавровый лист	0,03	0	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0		
	соль	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0		
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.</i>																
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0		
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0		
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4		
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75		
	<i>Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка</i>	690	29,25	15,78	92,71	629,2	386,1	0,26	41,48	8,82	102,32	8,015	299,97	139,35		

День - четверг
Неделя первая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-23-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	8	0,02	8	0,08	18,4	0,48	33,6	11,2
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-2М-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	25,6	0,03	1,13	0,54	11	2	133	19
	мука пшеничная вс	2,5	0,3	0	1,6	7,6	0	0	0	0,04	0	0	2	0
	говядина	74	12,9	10,4	0	145,5	0	0,03	0	0,37	6	1,7	121	14
	томатное пюре	7,3	0,2	0	0,8	4,1	8,8	0	0,76	0,07	1	0,1	4	3
	лук репчатый	9,3	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0,37	0,02	3	0,1	5	1
	масло сливочное	4,3	0	3,1	0	28,3	16,9	0	0	0,04	0	0	1	0
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Под ред. М.П. Мозгового.-М, ДеЛи принт, 2005														
199-2005	Пюре гороховое	189	20,77	7,96	43,41	328,59	42,3	0,81	0	0,54	82,26	6,32	206,1	79,24
	горох	90	20,7	1,44	43,29	269,1	1,8	0,81	0	0,45	80,1	6,3	203,4	79,2
	масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	40,5	0	0	0,09	2,16	0,02	2,7	0,04
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.														
294	Чай с лимоном	200	0	0	1,5	63,4	0,5	0	3,1	0	8,2	1	9,7	5,2
	Чай заварка	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,5	0	0,1	0	4,95	0,82	8,24	4,4
	Сахар	15	0	0	1,4	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,14	0	2,8	0,01	2,8	0,04	1,54	0,84
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
	Фрукт	150	1,2	0,3	11,1	51	7,2	0	36	0,3	44,85	0,45	30	16,95
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	759	40,77	22,54	87,97	777,39	83,7	0,96	48,23	2,44	180,51	12,85	486	156,19

Возрастная категория 7-11 лет

День - пятница
Неделя первая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg		
15-2010	ОБЕД Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.Делта принт, 2011.															
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,17	3,09	70,21	41,05	0,04	13,31	2,9	13,7	0,52	34,73	16,26		
	помидоры свежие	48	0,29	0,1	1,39	7,25	40	0,02	9,6	0,19	3,84	0,24	16,8	9,6		
	огурцы свежие	35	0,25	0,04	0,67	3,85	1,05	0,01	2,45	0,04	5,95	0,18	10,5	4,9		
	лук репчатый	12,6	0,18	0,03	1,03	5,17	0	0,01	1,26	0,03	3,91	0,1	7,31	1,76		
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,64	0	0	0,12	0		
227-2005	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного.-М.Делта принт, 2005															
	Рыба припущенная	63	9,72	0,553	0,12	44,54	6,1	0,06	0,45	0,183	24,86	0,502	147,27	33,71		
	минтай неразделанный	61	9,7	0,55	0	43,92	6,1	0,06	0,3	0,18	24,4	0,49	146,4	33,55		
	лук репчатый	1,5	0,02	0,003	0,12	0,62	0	0	0,15	0,003	0,46	0,012	0,87	0,21		
54-61-2020	Сборник рецептур блюд и тировых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,6	0,03	0	0,21	6	0,5	72	24		
	крупа рисовая	54	3,6	0,5	36,4	163,9	0	0,03	0	0,21	4	0,5	70	23		
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0	1	0	1	0		
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0		
347-2011	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.Делта принт, 2011.															
	Соус белый	30	0,17	1,1	1,06	15,08	6,75	0	0,06	0,03	0,9	0,03	2,51	0,74		
	масло сливочное	1,5	0,01	1,08	0,01	9,91	6,75	0	0,01	0,36	0	0,45	0	0		
	мука пшеничная	1,5	0,16	0,02	1,01	4,93	0	0	0,02	0,36	0,03	1,72	0,66	0		
	лук репчатый	0,6	0	0,04	0,04	0,24	0	0	0,06	0	0,18	0	0,34	0,08		
256	Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях-под ред. доц. Коровка П. С. доц. Добросердова И.И, 2004г															
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,4	163,4	0,01	200	0,76	12,5	0,65	3,4	3,4		
	сахар-песок	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0	0,5	0,05	0	0		
	шиповник (сухой)	20	0,68	0,28	9,66	56,8	163,4	0,01	200	0,76	12	0,6	3,4	3,4		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4		
	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	753	21,89	14,183	125,76	858,29	274	0,3	228,82	5,663	85,76	5,702	375,51	165,71		

День - понедельник
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg		
58	ОБЕД Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных															
	Салат из кукурузы консервированной	100	2	6,4	12,4	115,9	1,9	0,02	4,46	2,63	39,06	0,4	38,2	12		
	Кукуруза консервированная	93	2	0,4	10,4	53,9	1,9	0,02	4,46	0	39	0,39	38	12		
	Сахар-песок	2	0	0	2	8	0	0	0	0	0,06	0,01	0	0		
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	2,63	0	0	0,12	0		
	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	25,6	0,03	1,13	0,54	11	2	133	19		
	мука пшеничная в\с	2,5	0,3	0	1,6	7,6	0	0	0	0,04	0	0	2	0		
	говядина	74	12,9	10,4	0	145,5	0	0,03	0	0,37	6	1,7	121	14		
	томатное пюре	7,3	0,2	0	0,8	4,1	8,8	0	0,76	0,07	1	0,1	4	3		
	лук репчатый	9,3	0,1	0	0,7	3,4	0	0	0,37	0,02	3	0,1	5	1		
	масло сливочное	4,3	0	3,1	0	28,3	16,9	0	0	0,04	0	0	1	0		
	соль	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0		
54-1г-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	26,6	0,06	0	0,95	11	0,7	40	7		
	макаронные изделия в\с	51	5,3	0,6	32,7	157,2	0	0,06	0	0,25	9	0,7	39	7		
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0		
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0		
Пром.	Сок разливной	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,04	4	0,4	14	2,8	14	8		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4		
	Фрукт	150	1,25	0	13,75	60	4,5	0	6	0,3	21,12	2,87	14,37	11,75		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка															
		740	27,75	26,28	109,01	787,6	58,7	0,25	15,59	5,8	111,98	11,37	313,17	82,35		

День - вторник
Неделя вторая

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Мg		
43	ОБЕД Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 7-11 лет. М.П. Могильного.-М.Делта принт, 2005															
	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,1	1,81	64,39	2,85	0,03	24,66	6,65	2,74	16,15	28,62	13,3		
	Огурцы свежие	95	0,67	0,1	1,81	10,45	2,85	0,03	1,96	6,65	0,1	16,15	28,5	13,3		
	Масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	0	0	2,64	0	0,12	0		
293-2011	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 7-11 лет. М.П. Могильного и В.А. Тумельяна.-М.Делта принт, 2011															
	Птица запечённая	100	23,47	29,15	0,07	356,96	74,87	0,11	2,5	2,62	22,52	1,65	202,98	24,04		
	Цыплёнок-бройлер(голень)	125,3	23,43	20,17	0	275,66	50,12	0,11	2,5	0,37	17,52	1,62	200,48	23,8		
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0		
	масло сливочное	5,5	0,04	3,98	0,07	36,35	24,75	0	0	0,05	1,32	0,01	1,65	0,02		
	соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3,68	0,02	0,75	0,22		
54-11-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.															
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,6	32,1	0,12	10,2	0,2	39	1	84	28		
	картофель	126	2,4	0,4	18,7	88,2	2,3	0,11	10,1	0,13	11	1	64	25		
	молоко	24	0,7	0,7	1	12,8	3,2	0,01	0,12	0	25	0	19	3		
	масло сливочное	6,8	0	4,9	0	44,8	26,6	0	0	0,07	1	0	1	0		
	соль	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0		
283	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера, 2020г.															
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	26,8	108,9	0	0,01	1,08	0	6,4	0,045	0	0		
	Смесь сухофруктов	20	1	0	11,8	49	0	0,01	1,08	0	5,95	0	0	0		
	Сахар-песок	15	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4		
	Фрукт	150	1,2	0,3	11,1	51	7,2	0	36	0,3	44,85	0,45	30	16,95		
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	760	34,14	42,23	86,34	861,05	117,12	0,37	74,44	10,75	131,31	21,895	419,2	106,89		

День - среда

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg
ОБЕД														
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 7Под ред. М.П. Могильного. - М. ДеЛи принт, 2005</i>														
43-2005	Салат из овощей	100	1,04	6,11	3,12	71,89	25,31	0,03	24,66	2,82	25,24	0,5	30,1	15,6
	капуста	38	0,68	0,04	1,78	10,64	1,14	0,01	17,1	0,04	18,24	0,22	11,78	6,08
	помидоры свежие	28	0,17	0,05	0,81	4,23	23,33	0,01	5,6	0,11	2,24	0,14	9,8	5,6
	огурцы свежие	28	0,19	0,02	0,53	3,08	0,84	0,008	1,96	0,03	4,76	0,14	8,4	3,92
	масло растительное	6	0	6	0	53,94	0	0	2,64	0	0	0	0,12	0
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	271,3	0,07	0,72	0	19	2,2	192	44
	Крупа рисовая	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2	0	0,03	0	0	4	0,5	71	24
	Говядина 1 категории	64,8	11,3	9,1	0	127,4	0	0,03	0	0	5	1,5	106	12
	Лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1
	Морковь	20	0,2	0	1,3	6,2	240	0,01	0,4	0	5	0,1	10	7
	Масло сливочное	8	0	5,8	0,1	52,7	31,3	0	0	0	1	0	1	0
	Соль поваренная	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	0
	Вода	313	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>														
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0	0,04	0	4,5	0,7	7,2	3,8
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,04	0	4,4	0,7	7,2	3,8
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	560	21,14	22,19	74,98	587,29	297,01	0,2	25,42	3,8	64,54	6	302,9	88

Возрастная категория 7-11 лет

День - четверг
Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Fe	P	Mg				
31	ОБЕД																	
	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, УРЦП им.акад.Вагнера,2020г.																	
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,85	10,03	9,38	138,6	16,75	0,055	4,71	4,45	18,55	0,8	53,2	14,25				
	картофель	54	0,95	0,18	7,5	35	0,9	0,04	4	0,05	4,4	0,4	25	10				
	лук репчатый	8	0,1	0	0,6	2,9	0	0	0,32	0	2	0,1	4	1				
	горошек зелёный	20	0,6	0,05	1,2	7,4	0,25	0,005	0,39	0	7,4	0,07	7,2	2,25				
	яйцо куриное	10	1,2	1	0,08	14,2	15,6	0,01	0	0	4,75	0,23	16,8	1				
	масло подсолнечное	10	0	8,8	0	79,1	0	0	0	4,4	0	0	0,2	0				
54-2с-2020	<i>Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.</i>																	
	Борщ с капустой и морковью	250	5,88	7,63	12,63	142,78	299,45	0,15	11,082	2,84	59,83	2,839	244,79	48,02				
	морковь	12,5	0,15	0	0,78	3,85	150	0,005	0,25	0,05	3	0,07	6	4,25				
	свекла	40	0,57	0,02	3,2	15,38	0,48	0,005	1,6	0,04	13	0,49	15	7,7				
	картофель	20	0,37	0,07	2,98	14	0,36	0,017	1,6	0,02	1,75	0,15	10	4				
	сахар-песок	2,5	0	0	2,28	9,08	0	0	0	0	0,05	0,007	0	0				
	сметана	12,5	0,3	2,2	0,38	22,52	12	0,002	0,002	0,04	9,5	0,22	6,5	0,88				
	томатное пюре	7,5	0,25	0	0,8	4,23	9	0,002	0,78	0,08	1,32	0,13	4,5	3				
	капуста белокочанная	20	0,35	0,02	0,85	4,93	0,36	0,005	3,6	0,02	8,5	0,1	5,5	2,7				
	лук репчатый	10	0,12	0,02	0,75	3,68	0	0,002	0,4	0,02	2,75	0,07	5	1,2				
	масло подсолнечное	5	0	4,4	0	39,55	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0				
	лавровый лист	0,05	0	0	0,02	0,12	0,09	0	0,01	0	0,37	0,02	0,05	0,05				
	соль	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	1,22	0,01	0,25	0,07				
	кислота лимонная	0,25	0	0	0	0,07	0,005	0	0,13	0	0,3	0,002	0,02	0,02				
	бульон	200	3,75	0,88	0,55	25,15	127,2	0,11	2,71	0,37	18,07	1,57	191,87	24,15				
411-2008	<i>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008</i>																	
	Кисель	200	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0				
	кисель (концентрат)	24	0,1	0	20,81	81,12	0	0	0	0	0	0	0	0				
	сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3	0,03	0	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2				
Пром	Хлеб ржано-	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,3	0,05	0	0,42	10,5	1,17	47,4	14,1				
Пром.	Булочка	100	8,3	4,1	53	282,1	6	0,07	0	0,66	12,6	0,84	49,2	9				
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребёнка	740	22,27	22,52	135,14	830,7	322,5	0,385	15,792	8,89	110,98	6,479	429,39	98,57				

Возрастная категория 7-11 лет

День - пятница
Неделя вторая

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
ОБЕД														
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	33,25	0,07	0,53	0,09	115	0,5	123	27
	Крупа рисовая	15	1	0,1	10,1	45,5	0	0,01	0	0,06	1	0,1	20	7
	Крупа пшеничная	11	1,2	0,3	6,7	34,3	0,2	0,03	0	0,03	3	0,3	22	8
	Молоко	102	2,8	2,9	4,4	54,4	13,46	0,03	0,53	0	108	0,1	80	12
	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,9	19,59	0	0	0	1	0	1	0
	Сахар-песок	3	0	0	2,7	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0,02	0	0	19	0,9	67	4
Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Новосибирск, 2021.														
54-13-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,01	0,1	0,06	132	0,2	75	5
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И. Зообнов, В.А. Дыганенко, М.И. Пересичный. -														
Пром. 959	Какао с молоком	200	7,26	5,9	30,17	205,14	44,18	0,09	2,6	0,02	248,28	1,58	219,3	53,5
	какао-порошок	6	1,46	0,9	0,61	17,34	0,18	0,01	0	0,02	7,68	1,32	39,3	25,5
	молоко	200	5,8	5	9,6	108	44	0,08	2,6	0	240	0,2	180	28
	сахар-песок	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0,6	0,06	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	0,06	0	0,52	9,2	0,8	34,8	13,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,1	0,04	0	0,46	6,6	1,8	38,8	11,4
	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4	30	0,06	15	0,6	12	0,9	42	63
	Итого энергетическая пищевая ценность на 1 ребенка	665	27,56	21,88	114,83	771,04	208,93	0,35	18,23	19,98	542,08	6,68	599,9	177,1